

ITS (Infecciones de Transmisión Sexual)

¿Qué es una ITS?

Las infecciones de transmisión sexual son causadas por gérmenes que viven en la piel o en los fluidos corporales tales como el semen, el fluido vaginal o la sangre. Estos gérmenes provienen de un individuo infectado y se transmiten a través del contacto sexual con la piel o fluidos asociados con el área genital, y algunos pueden también ser transmitidos por medio del uso de drogas intravenosas o por compartir jeringas. Estos gérmenes pueden entrar al cuerpo a través de la vagina, el pene, la boca, el ano y heridas abiertas. Las infecciones transmitidas sexualmente no son usualmente diseminadas por contacto casual, o por contacto con áreas frecuentadas; tales como piscinas o inodoros.

¿Cómo puedo prevenir una ITS?

- **Conócete a ti mismo y lo que buscas en una relación** – Esto te permitirá definir límites para ti mismo y desarrollar tu identidad sexual.
- **Abstinencia** – Esto significa NO participar en una actividad sexual, espera por la persona correcta, el tiempo y el lugar. Abstinencia también significa encontrar maneras de intimar con alguien sin el intercambio de fluidos corporales.
- **Realiza actividades de bajo riesgo** – tales como besar, estimulación manual, caricias o masajes, roce corporal, sexo oral a un hombre usando condón o sexo oral a una mujer usando una barrera de protección bucal
- **Limita tu número de compañeros sexuales** – esto disminuirá el riesgo de obtener una ITS.
- **Usa barreras anticonceptivas** – Si decides participar en actividades sexuales, haz que uno de los compañeros siempre use un método de barrera tal como condón masculino o femenino o barreras de protección bucal
- **Evita actividades de alto riesgo** – tales como relaciones sexuales vaginales sin condón, o relaciones sexuales anales sin condón
- **Una vacuna llamada Gardasil está disponible para mujeres y hombre entre los 12-26 años para prevenir verrugas genitales** – las verrugas genitales son las causas de cáncer de cérvix en las mujeres. Las verrugas genitales son también una causa de cáncer anal y pueden ser una causa de cáncer oral por contacto genital oral.
- **Evita el uso de alcohol y otras drogas antes y durante el acto sexual**– Estos productos pueden dificultar la toma de decisiones saludables y el uso apropiado de métodos anticonceptivos.
- **Chequeos regulares**– tomar el tiempo para formar y mantener una relación con un médico clínico es un paso importante para llevar un estilo de vida saludable.

¿Cómo usar el condón? Mira este video – <http://www.youtube.com/watch?v=gXlcEJhYVuc>

1. Obtén consentimiento de tu compañero (comunicación)	7. Orgasmo
--	------------

2. Estimulación sexual (excitación)	8. Eyaculación (Fin de la actividad sexual)
3. Erección	9. Sostén el anillo del condón
4. Enrolla el condón hacia abajo	10. Retira el pene
5. Deja espacio en la punta del condón	11. Pérdida de la erección
6. Coito (Actividad sexual)	12. Relajación

¿Cómo se si tengo una ITS?

La mayoría de las personas con ITS no presentan síntomas así que no se puede saber si ellos tienen una ITS. Exámenes médicos son requeridos para determinar si tienes una ITS.

Algunos síntomas comunes de las ITS son:

- Ardor al orinar
- Ulceras genitales tales como vejigas o heridas abiertas
- Verrugas localizadas en el área genital
- Rasquiña en la piel
- Excreciones del pene o la vagina
- Dolor abdominal (común en las mujeres)

Siendo examinado – deberás ser examinado medicamente por ITS si:

- Eres sexualmente activo sin importar cualquier otro factor de riesgo
- Muestras algún signo o síntoma de ITS
- Has practicado sexo oral, anal o vaginal sin usar condón u otro método de barrera
- Has compartido jeringas para inyectar drogas o has tenido relaciones sexuales con alguien quien comparte jeringas para inyectar drogas
- Considera examinarte por clamidia y gonorrea cada año incluso si no tienes síntomas y eres una mujer de 24 años o menos. Clamidia sin tratar es una causa que lidera la infertilidad en mujeres y es fácilmente tratada con medicamentos.

¿Dónde puedo ser examinado por ITS?

- Servicios de Salud Estudiantil
<http://studenthealth.oregonstate.edu/stis-and-hiv>
- Clínica de Salud del condado de Benton
http://www.co.benton.or.us/health/public_health/disease.php#sti